



## カリフラワーのポタージュ



### 材料 【2人分】

カリフラワー	1/2 株
水	1と1/2カップ
コンソメ(固形)	1個
牛乳	1カップ
ピンクペッパー	適宜
オリーブ油	適宜

エネルギー  
**110**  
kcal

塩分  
**1.2**  
g

野菜量  
**100**  
g

(1人分)

### 作り方

- 1) カリフラワーは軸ごと一口大に切る。
- 2) 鍋にカリフラワー、水、コンソメを入れ、蓋をして火にかけ、10分程煮る。
- 3) カリフラワーに竹串がすーっと通るくらいやわらかくなったら、火を止めて粗熱をとる。
- 4) ミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻し入れ、牛乳も加えて温める。
- 5) 器に盛りつけ、つぶしたピンクペッパーとオリーブ油を浮かせる。



#### 対象

子どもから  
ご年配の方まで

### Cooking Point

- カリフラワーをたくさんとることができます。
- お子さんにはピンクペッパーを省いてください。
- 牛乳を豆乳にかえてもよいでしょう。